

LIVELLO 2



Resistenza: 1800 mt - Velocità: 1350

REQUISITI MINIMI: Riuscire ad effettuare **almeno 60 vasche in 45'/60'** a SL, DO e RA. Costanza nell'allenamento (2/3 sedute settimanali) e voglia di migliorare la propria performance.

OBIETTIVI: Grazie ad un utilizzo equilibrato e continuo di allenamenti di **Resistenza e Velocità**, riuscire ad effettuare sempre **più vasche** in sempre **meno tempo**.

COMPONI IL TUO ALLENAMENTO COME VUOI:

METTI ASSIEME UN **RISCALDAMENTO**, UN **NUCLEO CENTRALE** (A SCELTA TRA **RESISTENZA** O **VELOCITA'**) ED UNA PARTE DI **DEFATICAMENTO**

IN ALTERNATIVA, SCEGLI UNO STIMOLO DI **PINNE*** DA SOSTITUIRE o AGGIUNGERE AD UN ELEMENTO A TUA SCELTA PER INTEGRARE IL TUO ALLENAMENTO

LIVELLO 2

SE SCEGLIERAI DI SEGUIRE L'ALLENAMENTO DI **RESISTENZA** IL VOLUME TOTALE SARA':

RISCALDAMENTO (500mt) + NUCLEO RESISTENZA (700mt) + DEFATICAMENTO (600mt) = TOT 1800mt

SE INVECE SCEGLIERAI L'ALLENAMENTO DI **VELOCITA'**:

RISCALDAMENTO (500mt) + NUCLEO VELOCITA' (250mt) + DEFATICAMENTO (600mt) = TOT 1350mt

*** ATTENZIONE!!! LE PINNE NON VENGONO FORNITE DALLA SOCIETA' E VANNO UTILIZZATE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE SE NON VI SONO ALTRI UTENTI PRESENTI IN CORSIA. POTREBBERO ESSERE UN PERICOLO PER L'INCOLUMITA' ALTRUI!!!**

LEGENDA:

indicatori di volume:

4 x ... = serie ripetute: effettuare quattro volte la distanza indicata in metri (esempio: **8 x 75** sono otto serie da 75 mt ciascuna)

indicatori di tempo:

And.60" = indica l'andatura da tenere, ovvero il tempo max di arrivo per ogni serie

(Rec.20") = recuperare per il tempo indicato

(Part.1'20") = indica il tempo a disposizione per effettuare ciascuna serie (comprensivo di recupero) e ripartire per la successiva

indicatori di stile:

a piacere = secondo i gusti personali

SL = stile libero (crawl)

DO = dorso

RA = rana

FA = farfalla (delfino)

MX = misti (FA,DO,RA,SL)

indicatori di velocità:

ff = forte

pp = piano

prog. (1:4) = progressione graduale da pp a ff, nella stessa vasca o rappresentata dall'espressione 1:n che indica il rapporto di vasche per ogni cambio ritmo (es. 1:4 significa piano-più forte-ancora più forte-fortissimo)

regr. = regressione, come la **prog.** ma da ff a pp

altri indicatori:

p.buoy = galleggianti per le gambe

tec. = tecnica, sezione dedicata ad esercizi vari

TAV. = tavoletta galleggiante

comp. = completo

br. = braccia

ga. = gambe

ca. = cambio (es: **ca.25** = cambio esercizio ogni 25 metri)

dx/sx = destra, sinistra

A: / R: = andata, ritorno

½ = mezza vasca (12,5 mt)

Resp. = respirare ogni "X" bracciate

1 - IL RISCALDAMENTO (500 mt):

- 1 -
100 DO 100 RA 100
SL 100 piacere
2 x 25 A:pp/R:ff (Rec.
30")
50 SL ff

- 2 -
100 piacere
4 x 50 tec.RA -br.RA
ga.SL -ga.RA supino -
testa fuori -1braccio
100 SL

- 3 -
200 SL
4 x 50 DO/RA (Rec.
15")

- 4 -
100 piacere
4 x 75 ga.DO/RA/
br.SL (Rec.10")
4 x 25 piacere ½ff
½pp (Rec.10")

- 5 -
100 piacere
3 x 100 SL/DO/RA
A:pugni chiusi /
R:braccia
4 x 25 RA ff (Part.60")

- 6 -
200 SL Resp.2-3-4-5
ca.50
2 x 100 MX (Rec.15")
4 x 25 SL And.17"/20"
(Part.45")

- 7 -
100 SL Resp.5-4-3-2
di continuo
200 MX ca.50
100 DOdoppio ga.RA
4 x 25 SL br.ff ga.pp /
br.pp ga.ff (Part.45")

- 8 -
2 x 150 DO/SL/DO
ca.50 (Rec.10")
100 RA
100 SL cambio ritmo

- 9 -
100 SL 100 DO 2 x
100 SL/DO ca.25
(Rec.15")
4 x 25 SL ff (Rec.20")

- 10 -
100 piacere 6x50 SL/
DO/RA ca.50 A:ga.
R:comp. 4x25 DO
(Part.45")

2 - IL NUCLEO CENTRALE: RESISTENZA (700 mt) VELOCITA' (250 mt)

- 1 -
4 x 150 SL (Rec.15")
100 SL Resp.5

- 2 -
4 x 50 And.1'15" 2 x 100
SL And.2'30" 2 x 150 SL
(100 SL 100 DO)

- 3 -
3 x 150 SL (Part.2'30") 2
x 100 SL (Part.2'00") 50
SL And.55"

- 4 -
50 SL (Rec.5") 2 x 100
SL (Rec.10") 3 x 150 SL
(Rec.20")

- 5 -
2 x 350 (Rec.20")

- 6 -
4 x 50 SL (Rec.10") 3 x
100 SL (Rec.15") 200 SL
(Rec.20")

- 7 -
2 x [4 x 75 SL/DOSL -
SL/RA/SL (Rec.20")] 100
RA

- 8 -
7 x 100 SL/br.SL (Rec.
40")

- 9 -
2 x [200 SL (Rec.30") + 3
x 50 SL/DO/RA (Rec.
15")]

- 10 -
7x100 (Part.1'55")

- 1 -
4 x 25 SL ff And.
25" (Part.40")
2 x 50 SL ff And.
50" (Part.1'20")
2 x 25 SL ff And.
20" (Part.35")

- 2 -
10 x 25 SL 1ff/1pp (Rec.
20")

- 3 -
5 x 50 SL (Part.
60"-55"-50"-55"-60")

- 4 -
5 x 50 1SL/1RA (Rec.40")

- 5 -
10 x 25 DO/piacere (Part.
60")

- 6 -
2 x 50 SL ff(Part.1'10")
6 x 25 SL ff(Part.35")

- 7 -
4 x 50 RA ff (Part.60")
2 x 25 SL ff (Part.30")

- 8 -
2 x 25 SL ff(Rec.20")
2 x 50 SL ff(Rec.30")
4 x 25 SL pp/ff(Rec.20")

- 9 -
2 x [75 ff(Rec.40") + 50
ff(Rec.30")]

- 10 -
25 SL ff And.25" + 50 pp
25 SL ff And.25" + 50 pp
25 SL ff And.25" + 50 pp

3 - IL DEFATICAMENTO (600 mt):

- 1 -
6 x 25 ga.SL (Rec.25")
150 DO/RA/DOdoppio
6 x 25 ½ apnea ½ RA
150 piacere

- 2 -
150 DO p.buoy
150 SL p.buoy
4 x 75 (DO/RA/SL ca.25)

- 3 -
3 x 100 -ga.SL -br.SI -SL
3 x 100 -ga.DO -br.DO -DO

- 4 -
200 SL 100
DOdoppio 100 RA 50
ga.RA 50 ga.DO 100

- 5 -
150 TAV. RA
testa sotto/
piacere
150 RA/piacere
300 p.buoy SL/
DO

- 6 -
200 DOdoppio ga.RA
200 RA
150 SL 50 piacere

- 7 -
200 ga.piacere 100 SL
200 br.piacere 100 SL

- 8 -
150 SL/DO p.buoy
150 ga. SL/DO
200 RA 100 piacere

- 9 -
100 DO 100 br.SL
100 br.DO 300 SL

- 10 -
600 ga.SL/DO/RA ca.
50